



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

SILKEBORG

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Silkeborg PI og Dansk Firmaidræt  
Dansk Politiidrætsforbund





## KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

I år er det 10 år siden, at Arbejdspladsernes Motionsdag første gang blev afholdt. Dengang varede arrangementet en dag og havde godt 5.500 deltagere. Siden har arrangementet haft vokseværk og strækker sig nu over en hel uge med mere end 110.000 deltagere fra arbejdspladser landet over.

Det er der ikke noget at sige til, for motion gør os både sundere, gladere og mere energifyldte i hverdagen. Det er vigtigt for alle, men måske i særligt høj grad for politiet.

I politiet arbejder vi for at skabe tryghed, sikkerhed, fred og orden i samfundet. For at vi kan løfte den opgave, er det nødvendigt, at vi både har det fysiske og det mentale overskud til at håndtere alt fra optøjer og anholdelser til offerhåndtering og forebyggende indsatser.

Vores helbred er således mere end blot et personligt anliggende; det er en grundforudsætning for, at vi kan udføre vores opgaver.

Arbejdspladsernes Motionsuge er derfor en oplagt anledning til at minde os selv og hinanden om vigtigheden af en sund livsstil. Samtidig er der i løbet af ugen rig mulighed for at styrke trivslen på arbejdspladsen ved at dyrke sammenholdet og have det sjovt med gode kollegaer til nogle af de mange aktiviteter, som politiets idrætsforeninger og landets mange andre idrætsforeninger igen i år har stablet på benene.

**Tak til dem for deres store indsats, og god fornøjelse til alle jer, som deltager.**

*Thorkild*





## KÆRE ALLE JER I DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

Hos jer i politiet har kollegamotion altid været en vigtig del af hverdagen – både for fællesskabet og for trivslen. Ét af årets faste højdepunkter er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som Dansk Politiidrætsforbund nu har deltaget i 5 år i træk. Det er blevet en stærk tradition, hvor stationer over hele landet finder på sjove aktiviteter, får sved på panden og nyder samværet med kollegerne i en anderledes ramme.

Sidste år fejrede motionsugen 10-års jubilæum med over 110.000 deltagere, og det glæder mig at se, hvordan stadig flere arbejdspladser bruger ugen som anledning til at styrke sammenholdet. De kreative idéer og lokale initiativer, som politiet bidrager med, er til stor inspiration for andre arbejdspladser i hele landet.

På [www.AMugen.dk](http://www.AMugen.dk) er der samlet inspiration, materialer og konkrete aktivitetstilbud, der er lige til at bruge – uanset om det foregår på et kontor, i skydekælderen, i naturen eller i kantinen.

Tak for jeres store engagement og for at være med til at gøre Arbejdspladsernes Motionsuge til noget helt særligt.

**Rigtig god motionsuge – jeg ser frem til at følge med i, hvad I finder på i år.**

*Med sportslig hilsen  
Peder Bisgaard  
Formand i Dansk Firmaidræt*





## ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE ER EN FANTASTISK TRADITION

Igen i år kan vi se frem til en mangfoldighed af aktiviteter i vores politikreds i forbindelse med Arbejdspladsernes Motionsuge. Og igen i år er der grund til at rette en kæmpe stor tak til alle jer, der gør det muligt at være med i aktiviteterne – idrætsforeninger, sundhedsambassadører, ildsjæle og andre, der tager gode initiativer. Uden jer var det ikke muligt.

Den lille indsats kan gøre en stor forskel. Sådan er budskabet i hvert fald på nogle af vores informationsskærme i politikredsen: "Forskning viser, at småøvelser med træningselastik forebygger smerter i nakke og skuldre. Faktisk skal der ikke mere end 10 minutters træning 3 gange om ugen til at gøre en forskel". Så hvis du ikke allerede er i gang, kan Arbejdspladsernes Motionsuge måske være startskuddet til mere fysisk aktivitet.

Ud over at forebygge fysiske skavanker, ja så hjælpe fysisk aktivitet også til en god trivsel.

Så hvad enten du er til ekstrem sport, maraton eller lignende – eller blot en glad motionist – håber jeg, at du får glæde af at deltage i motionsugen. Oveni alt det sunde styrker samværet også vores fællesskab og giver plads til et smil på læben.

**Rigtig god fornøjelse til alle – og tak til alle der bidrager.**

*Helle Kyndesen  
Politidirektør*



ARBEJDS  
MOTIVATION





EXERCISE 1  
40  
2:35  
120  
248.3  
120  
5808

POLITI

ARBEJDS

MOT



---

## KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

---

Jeg vil gerne byde jer velkommen til en uge, hvor vi sætter fællesskab, trivsel og fysisk aktivitet i centrum. Som politi står vi stærkest, når vi står sammen – og idrætten spiller stadig en vigtig rolle i at styrke vores holdånd, vores tillid til hinanden og vores glæde ved at være en del af et stærkt fællesskab.

Motion og idræt er ikke kun et spørgsmål om kondition eller styrke. Det handler også om at passe på sig selv og hinanden. Gennem træning forebygger vi skader, øger vores robsthed og muligheden for, at vi kan holde til et langt og krævende arbejdsliv – både fysisk og mentalt.

Arbejdspladsernes Motionsuge er en oplagt anledning til at mødes på tværs af sektioner, hierarkier og funktioner. Her handler det ikke om præstationer, men om at være med, dele oplevelser og finde glæden i bevægelse. Det er i fællesskabet, vi finder styrken – og det er i fællesskabet, vi bygger den kultur, der gør politiet til en unik arbejdsplads.

Jeg håber, at ugen vil give jer nye oplevelser, smil og energi – og måske inspirere til mere bevægelse i hverdagen.

**Rigtig god motionsuge!**



*Morten Bujakewitz*





---

## VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

---

På vegne af Silkeborg PI og Midt og Vestjyllands politi skal jeg hermed byde velkommen til alle deltagerne i motionsugen.

Tak til ØL i Midt og Vestjyllands politi, der støtter op om motionsugen. Dette er med til at styrke sammenholdet og vores indbyrdes relationer.

Silkeborg PI håber at rigtig mange vil benytte sig af muligheden for at deltage.

I den forbindelse vil jeg desuden opfordre medarbejderne til i denne uge, at benytte nogen af de tilbud Silkeborg PI har. Der er svømning hver mandag fra kl. 1500 – 1600 i Nordvestbadet og torsdag aften kl. 2000 – 2200 er der mulighed for at prøve floorball/indendørs hockey i Balleskolens hal. Desuden er der altid åbnet i stationens motionsrum.

Silkeborg PI vil desuden afholde sportsbar den 10. oktober, hvor der fra kl. 1200 vil være forskellige idrætsaktiviteter bl.a. discgolf, padel og MTB, hvorefter sportsbaren vil åbne med det årlige stationsmesterskab i bordfodbold. Der vil desuden være mulighed for elektronisk dart og shuffleboard. SPI vil være vært ved både mad og drikkevarer.

For dem der ikke ved det, består bestyrelsen i Silkeborg PI af Torsten Brødsgaard, Morten Ørts, Casper Tannebæk, Carsten Holm, Jesper Glerup og Lars Bruun.



*P.f.v.  
Lars Bruun  
Formand SPI*



• ENGLEHOP

• STRÆK SIDE

• SPREDELIMIND

• LUNGE & TWIST

• HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLITSAUT  
20 SIDE RANCA  
5/5 SHOULDER CLIMB

ARBEJDS  
MOTIVATION



SPLADSERNES  
100 SJGE





**Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfredse medarbejdere, når vi dyrker kollegamotion.**

**Til cheferne: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen – sygefraværet falder, og produktiviteten stiger.**

**Det gode forbillede: Når børnene er aktive på Skolernes Motionsdag, så skal vi voksne også være det i Arbejdspladsernes Motionsuge.**

**Arbejdspladsernes Motionsuge er på mange arbejdspladser blevet et fast kryds i årshjulet.**



**ARBEJDSPLADSERNES  
MOTIONSUGE**



**DANSK  
FIRMAIDRÆT**



ARBEJDS  
MOTIVATION



SPLADSERNES  
100 SJUKE



# HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk  
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 Info@politisport.dk



Du finder  
hjemmesiden på  
[www.politisport.dk](http://www.politisport.dk)

## ...OM POLITIIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en hjemmeside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På hjemmesiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelser til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på hjemmesiden, hvor du kan læse invitationerne, og se hvor, hvornår og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at kontakte os i din lokale politiidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.



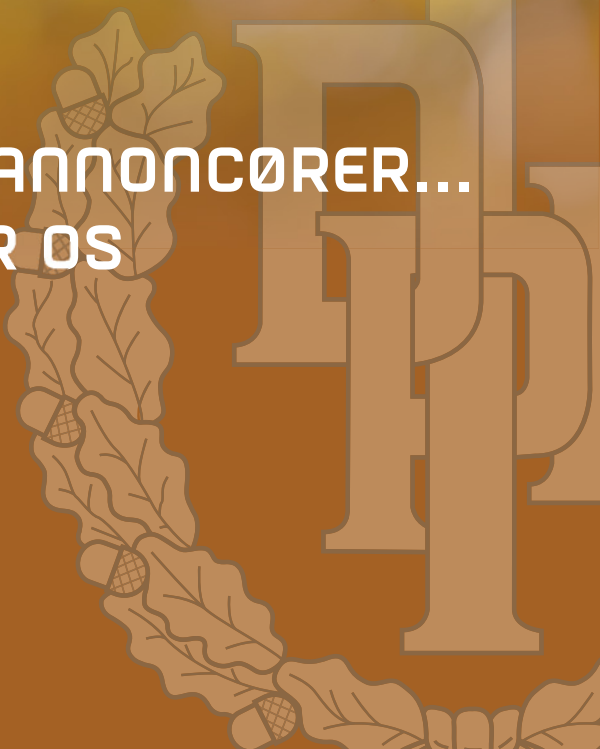






SPLADSERNES  
100 SUGER

**STØT VORES ANNONCØRER...  
...DE STØTTER OS**







ARBEJDS  
MOTIVATION



SPLADSERNES  
100SUGE





Idéen til Arbejdspladsernes Motionsdag opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den forankrede tradition Skolernes Motionsdag.

En motionsdag, hvor fysisk aktivitet og fælles oplevelser er i højsædet på landets skoler.

Idéen tog form – for tænk, hvis alle voksne havde samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet én gang om året. Idéen er nu en tilbagevendende tradition på mange arbejdspladser.

Og firmaidrætten fortsætter rejsen – og vi i politiet er for længst hoppet med på bevægelsesbølgen.

Og for hvert år er stadig flere virksomheder og medarbejdere kommet med.

I 2015 deltog i alt **5.676** medarbejdere.

I 2016 deltog i alt **14.100** medarbejdere.

I 2017 deltog i alt **21.700** medarbejdere.

I 2018 deltog i alt **26.210** medarbejdere.

I 2019 deltog i alt **33.409** medarbejdere.

I 2020 deltog i alt **44.709** medarbejdere.

I 2021 deltog i alt **23.372** medarbejdere.

I 2022 deltog i alt **74.086** medarbejdere.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere.

I 2024 deltog i alt **110.126** medarbejdere.



ARBEJDS  
MOTIVATION



SPLADSERNES  
100 SUGE



Udgiver: Dansk Politidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politidræt  
Agerbakken 21 • 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

# Se udgivelsen ONLINE





